



BREAKFAST

朝食



LUNCH

昼食 (定食)



DINNER

夕食

2019/10/21 Mon	2019/10/22 Tue	2019/10/23 Wed	2019/10/24 Thu	2019/10/25 Fri	2019/10/26 Sat	2019/10/27 Sun
オムレツ・ポテサラ・ウインナー・パン・牛乳 E:584kcal P:23.3g F:25.5g C:65.5g Na(S):1191.0mg (3.1g)	鮭塩焼き・玉子焼き・お浸し・味噌汁 E:600kcal P:32.4g F:9.9g C:89.8g Na(S):1246.0mg (3.2g)	明太子スパ・サラダ・ジョア・ロール E:678kcal P:21.5g F:18.1g C:103.0g Na(S):620.0mg (1.6g)	和風ハンバーグ・お浸し・納豆 E:641kcal P:25.0g F:13.1g C:103.8g Na(S):1683.0mg (4.3g)	スクランブル&ベーコン・OJ・パン E:726kcal P:14.6g F:36.0g C:84.1g Na(S):1051.0mg (2.6g)	筑前煮・漬物・海苔・味噌汁 E:512kcal P:15.9g F:7.2g C:92.3g Na(S):1035.0mg (2.6g)	目玉焼き・ウインナー・ポテト・OJ E:657kcal P:18.1g F:36.4g C:61.5g Na(S):781.0mg (2.0g)
						きつねうどん・コロッケ・ご飯 E:1041kcal P:24.8g F:9.6g C:205.5g Na(S):2744.0mg (7.0g)
ハンバーグトマトソース・エビカツ・スープ E:942kcal P:34.0g F:18.1g C:155.6g Na(S):1562.0mg (4.0g)	豚キムチ丼・ネバネバ和え・スープ E:706kcal P:18.4g F:19.2g C:110.4g Na(S):933.0mg (2.3g)	鶏の照焼き・サラダ・味噌汁 E:1036kcal P:46.3g F:33.8g C:126.9g Na(S):1001.0mg (2.6g)	カレーバイキング E:1429kcal P:32.2g F:44.1g C:217.2g Na(S):3275.0mg (8.3g)	魚フリッター・黄桃・パンプキンスープ E:796kcal P:40.2g F:11.5g C:127.4g Na(S):954.0mg (2.4g)	麻婆豆腐・春巻き・中華スープ E:996kcal P:30.3g F:29.1g C:146.5g Na(S):1067.0mg (2.7g)	ハヤシライス・サラダ・プリン E:1125kcal P:23.0g F:36.3g C:170.3g Na(S):2286.0mg (5.8g)

仕入れの都合によりメニューが変更になることがあります。



E:エネルギー/energy P:たんぱく質/protein F:脂質/fat
C:炭水化物/carbohydrate Na:ナトリウム/sodium (S):食塩相当量/salt
※仕入れの都合によりメニューが変更になる場合がございます。ご了承下さい。